

江苏省疾病预防控制中心主办

江苏办

# 卫生保健

ISSN1008-7338

CN32-1540/R

糖尿病  
的精准  
治疗

春天养生  
重在养肝胆

脂肪肝可逆转，也可能癌变！



春季“感冒”频发，或是花粉过敏

别忽视老人夜间保健

邮发代号：28-262

定价：8.00元

ISSN 1008-7338



9 771008 733221



2022.4

2022年4月(总292期) 月刊

## 主管

江苏省爱国卫生运动委员会

## 主办

江苏省疾病预防控制中心

## 协办

江苏省预防医学会

编辑出版:《江苏卫生保健》编辑部

主编:汪华

副主编:吴红辉 陈晓进 姜仑  
徐燕 潘毅

编辑部主任:潘毅

责任编辑:戎毅

美术广告:徐建平

编辑部地址:南京市江苏路172号

邮编:210009

主任室电话:(025)83759435

编辑室电话:(025)83759439

电子信箱:jnribaojian@jscdc.cn

照排印刷:江苏省地质测绘院

发行:南京市报刊发行局

国内订阅:全国各地邮局

邮发代号:28-262

广告发布登记编号:32000000202

中国标准连续出版物号:

ISSN1008-7338

CN32-1540/R

出版日期:2022年04月15日

定价:每期8.00元

## 健康随笔

- 1 践行良好的生活方式

## 本期聚焦

- 4 糖胖病的精准治疗

## 专家谈病

- 6 脂肪肝可逆转,也可能癌变!
- 7 眼睛瞪得像铜铃,警惕甲亢突眼

## 答疑解惑

- 8 乳腺癌术后答疑

## 心血管之友

- 10 关于心脏支架的9个真相
- 12 同款降压药用了多年,需要换吗

## 糖尿病园地

- 13 这3个方法不能降血糖,你掉进“坑”了吗

## 防癌抗癌

- 14 低风险癌,治疗不过度,管控不放松
- 15 癌症防治的4个新趋势

## 预防有道

- 16 疱疹性咽峡炎和手足口病很相像,传染性很强
- 17 膝关节有四“怕”,需仔细呵护
- 18 春季“感冒”频发,或是花粉过敏
- 19 关注“红光满面”背后的健康隐患

## 治疗有方

- 20 口腔舒适化治疗,“牙科恐惧症”的福音
- 21 骨水泥填充手术,老年骨质疏松性骨折的首选
- 21 老年髌骨骨折尽量选择手术



# Contents

## 就医指南

- 22 反流性食管炎:反酸烧心,尽早就医
- 23 那些关于疼痛的误区
- 24 肩关节易脱位,应尽早手术修复

## 用药知识

- 25 “大姨妈”驾到,这6类药不宜用
- 26 吃了这些药,千万别晒太阳
- 27 老年人服用睡眠药的6个疑问

## 妇女保健

- 28 卵巢保养真能帮你青春永驻吗
- 29 膝关节关节炎“偏爱”老年女性
- 30 服用避孕药,预防血栓的意识不可少

## 家有儿女

- 31 保护孩子牙齿,4类食物莫忽略
- 32 儿童急性鼻-鼻窦炎如何应对
- 33 避开雷区,理性对待孩子“发脾气”

## 心理健康

- 34 大考临近,适度紧张益处多
- 35 调心小技巧,平复坏心情

## 传统养生

- 36 六味地黄丸是药品不是保健品,不能跟风用
- 37 春天养生重在养肝胆
- 38 食疗小方治耳鸣

## 保健与康复

- 39 老人要重视这4项运动能力
- 40 别忽视老人夜间保健

## 居家生活

- 42 菜板上的健康学问
- 43 春困·沙尘,春季驾车的安全隐患

## 运动休闲

- 44 春夏出游,当心会咬人的“虫”
- 45 带娃旅游需常备的药物

## 饮食与健康

- 46 减肥为什么建议多吃蔬菜
- 47 关于“饭后”的四大误区

## 共识·指南

- 48 高龄老人血脂异常管理专家共识

## 百科知识

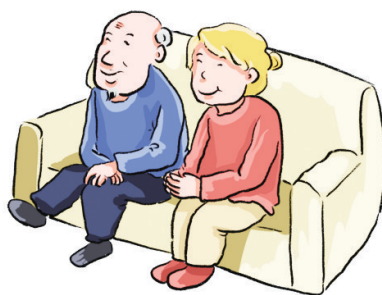
- 50 震颤是什么病
- 51 正确认识“富贵包”

## 板报资料

- 52 充气城堡有危险,带小儿玩多加小心等7则

## 健康广角

- 54 人老了,身上真的会有“老人味”
- 55 糖友主食一定要少吃吗
- 56 辅酶Q10真有那么神通广大吗



## 本 刊 声 明

- 1.凡来稿一律不退,敬请作者自留底稿,稿件不得一稿两投,从稿件投到本刊之日起三个月后不采用,方可另行处理。
- 2.本刊作者应保证作品著作权之完整性,不得抄袭他人稿件,文责自负;对于侵犯他人版权及其他的文字、图片稿件,《江苏卫生保健》编辑部概不承担任何连带责任。
- 3.《江苏卫生保健》编辑部对所有稿件作技术性删改,但本刊刊载文章并不必然代表编辑部的观点,文责由作者自负。
- 4.稿件自本刊确定发表之日起,其复制权、发行权、信息网络传播权和汇编权等权利即独家授予本刊,同时许可本刊转授第三方行使上述权利。
- 5.来稿一经刊载,即按规定向作者一次性支付稿酬。该稿酬作为本刊行使上述权利之许可费,已包括该文今后收录在本刊合订、增刊、精华本、入编数据库、本刊网络终端及合作平台的稿酬。如刊登三个月后未收到稿酬,请与本刊联系。
- 6.本刊选用或转载的文章、图片,都将按照规定支付稿酬,如刊登三个月后未收到稿酬,请尽快与本刊编辑部联系。
- 7.本刊内文所配插图,纯属美化,与文章内容无直接关系。
- 8.凡向本刊投稿者,即表示同意上述条款。